В настоящее время, как показывает практика, резко снизился интерес к лыжной подготовке. Одна из причин этого-монотонность урочных занятий. Найдется мало детей желающих, выполнять передвижение на лыжах кругами два урока подряд, или пробегать те же круги на время. А затем их уставших ждут следующие уроки. К тому же их экипировка довольно обременительна: большое количество сменной одежды, весьма громоздкие лыжи, которые надо нести в школу и обратно. Плюс отсутствие душа, то получаем стойкое отвращение к лыжной подготовке.

Постоянный бег кругами и сдача нормативов приводят к тому, что учащиеся не получают необходимых знаний, не вырабатывают умения технически правильно передвигаться на лыжах, они привыкли лишь бегать на них. Поэтому и после окончания школы, выйдя на лыжную прогулку, они сразу бегут и загоняют себя впервые же 15-20 минут. Такая прогулка превращается в самоистязание, надолго отбивающая желание повторить еще раз. Это вместо того, чтобы спокойно походить по лесу, любуясь зимним пейзажем, подышать свежим воздухом, покататься с горки. Словом, получить моральное удовлетворение, дать отдохнуть нервной системе и предоставить возможность поработать физическому телу. И, как не показалось бы странным, даже этому надо учить.

Практика показывает, что человек любит то, в чем хорошо разбирается. Детей надо учить технике – правильному передвижению на лыжах, и они полюбят этот вид спорта.

Кстати, техника таких движений сохраняется на всю жизнь, а вот выносливость со временем теряется (и довольно быстро). Значит, на занятиях лыжной подготовки в школе нецелесообразно тратить много времени на развитие выносливости. Гораздо важнее обучить технике передвижения на лыжах. Кроме того, работа над техникой развивает выносливость.

Отсюда вытекает основная **цель лыжной подготовки в школе:**научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах.

**Задачи:**

* Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные  ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.
* Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).
* Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).
* Развивать выносливость.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении:

* Устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
* Определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

Обучение способам передвижения на лыжах предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует и специфике передвижения на лыжах. На уроках лыжной подготовки передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении в школу. Как правило, рельеф местности при этом бывает самым разнообразным.  
Сокращение подготовительных упражнений до минимума, выполняемых на месте, и их замена специальными упражнениями, направленными на овладение отдельными элементами техники лыжных ходов, а также организация одновременного обучения ступающему шагу, повороту переступанием и скользящему шагу позволяет повысить эффективность обучения. Дает возможность учащимся быстрее приобрести навык управления лыжами, почувствовать их вес, скольжение на них, сохранять параллельное положение лыж, научиться свободному передвижению.

**Классификация лыжных ходов в школьной программе.**

**КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Попеременные:** | **Одновременные:** |
| Четырехшажный; | Бесшажный; |
| Двухшажный; | Одношажный: – основной вариант; – скоростной вариант; |
|  | Двухшажный. |

**СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ**

(коньковые)

|  |  |
| --- | --- |
| **Попеременный** | **Одновременные:** |
| двухшажный. | Двухшажный; |
|  | Одношажный; |
|  | Полуконьковый; |

**Последовательность обучения лыжным ходам:**

Последовательность обучения лыжным ходам осуществляют, как правило, по следующей схеме:

* упражнения на месте без лыж (в разминке);
* упражнения на лыжах на месте;
* упражнения при передвижении на лыжах на учебной лыжне.
* Упражнения при передвижении на лыжах по пересеченной местности.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

**Имитация без лыж:**

* Стойка лыжника;
* Пружинистое покачивание ног;
* Имитация попеременной работы рук в одноопорном скольжении;
* Имитация работы рук в стойке лыжника;
* Из стойки лыжника перейти в одноопорное скольжение;
* Упражнение «маятник»;
* Упражнение «самокат» (учить отталкиванию с подседанием);
* Имитация на месте хода в целом;
* Шаговая имитация;
* Шаговая имитация с палками за середину;
* Прыжковая имитация.

**Имитация на снегу:**

* Работа без палок (учить скользящему шагу);
* Работа с палками за середину (палки горизонтально);
* Имитация хода держа палки ниже рукоятки;
* Упражнение «самокат»;
* Использование хода с палками на различном рельефе.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

Учить слитной работе рук и ног. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания и свободного скольжения:

* Имитация хода на месте;
* Локти прижаты к туловищу, отталкивание за счет наклона туловища.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

(скоростной вариант)

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками и одного скользящего шага (выполняется на два счета):

* Выполнение под счет без палок;
* Выполнение под счет с палками;
* Выполнение слитно без палок;
* Выполнение слитно с палками;
* Использование на пологом подъёме.

(основной вариант)

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками и одного скользящего шага:

* Имитация на три счета;
* Маятникообразный вынос палок;
* Слитное выполнение;
* Использование на различном рельефе.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД.

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания и двух скользящих шагов. Применяется на равнине.

* Имитация хода с остановкой в граничных позах;
* Выполнение хода на три счета;
* Имитация хода слитно;
* Использование на различном рельефе.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КОНЬКОВЫЙ ХОД

(на лыжах)

* Без палок на хорошо укатанном пологом склоне;
* Перенос центра тяжести;
* То же с отведением носка;
* На повороте: влево – переступание левой ногой, правая  – скользящим  упором; вправо – переступание правой ногой, левая – скользящим упором;
* По восьмерке.

**ИНВЕНТАРЬ**

Лыжи, как пластиковые, так и деревянные, выбираются по размеру в зависимости от роста и массы человека. На лыжах не должно быть царапин, перекосов, искривлений.  
Длина лыж должна соответствовать росту занимающегося и длине руки до основания пальцев (середина кисти). Более точно размер лыж определить можно по таблице (для классических ходов).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Масса лыжника ( кг). | 75 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| Рост (см) | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| Длина лыж (см) | 185 | 190 | 195 | 200 | 205 | 210 | 210 | 215 | 215 |

При коньковых способах передвижения лыжи могут быть на 10-20 см короче, но также должны соответствовать массе занимающегося (имеется  в виду, продавливание колодки лыжи).

Лыжные палки должны быть:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рост лыжника (см) | 155-160 | 160-165 | 165-170 | 170-175 | 175-180 | 180-185 |
| Длина палок (см) | 120-125 | 125-130 | 130-135 | 135-140 | 140-145 | 145-150 |

Для конькового хода длина палок выше на 10-15 см.

**Подготовка лыж к использованию**

Деревянные лыжи необходимо просмаливать, что препятствует проникновению влаги и может служить грунтом для мази. При просмолке нельзя допускать перегрева, что может привести к искривлению лыж или обугливанию скользящей поверхности. Для сохранения весового прогиба лыжи сразу после просмолки связывают скользящими поверхностями внутрь и ставят между ними распорки (от 4 до 8 см).  
Пластиковые лыжи подвергаются циклёвке (удалению ворса), чтобы скользящая поверхность была гладкой. Затем лыжи грунтуют грунтовым парафином или парафином для морозной погоды. Его вплавляют в поры лыж с помощью утюга. После остужают до комнатной температуры и металлической и пластиковой циклей снимают парафин со скользящей поверхности.  
После каждого выхода мазь желательно снимать. Хранят лыжи в стеллажах.

**Крепления**

В настоящее время вышли из использования  мягкие и полужесткие крепления. Для установки жесткого крепления необходимо:

1. Определить центр тяжести лыжи;  
2. Установить ботинок-пятка по центру лыжи;  
3. Привернуть, с помощью, шурупов крепление;  
4. Проверить совпадение пятки ботинка с лыжей и привернуть подпятник;

**Мази и парафины**

Мази и парафины предназначены для улучшения скольжения лыж по снегу, сцепления лыж со снегом (чтобы не было отдачи) и предохранения лыж от преждевременного износа. Необходимо знать, что при тонком слое наложенной мази, лыжи лучше скользят, а при толстом сцепление прочнее.  
Мази более низкой температуры скользят лучше. Есть мази, которые хорошо скользят, но плохо держат, и наоборот. Лучше, если лыжи будут смазаны ни одной мазью, а несколькими (двумя-тремя). Такая смазка называется комбинированной. Она заключается в следующем: носковая и пяточная части и желоб лыжи смазываются скользящей мазью, а середина – грузовая площадка (колодка) держащей мазью. Для коньковых ходов на лыжи наносят парафин  на всю поверхность.

**МАЗИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Твердые** | **Жидкие** | **Полутвердые** |
| голубые 0-10\* зеленые 5-17\* светло-зеленые 15-20\* черные 15-30\* | 1. Голубая (0 и ниже) для старого крупнозернистого снега, наста, гололёда; | 1. Фиолетовая (от 0 до – 2) для нового падающего снега |
|  | 2. Фиолетовая (0 и ниже) для старого крупнозернистого снега; | 2. Желтая (от – 1 до – 4) для нового падающего мокрого снега |
|  | 3. Желтая (0 и выше) для старого и нового мокрого снега. |  |

**ПАРАФИНЫ**

(рассчитаны на температуру от 0 и выше).

* фиолетовый (0 и выше);
* голубой (от – 1 до – 10);
* зеленый (от – 10 и ниже).